

DIRE NON À LA PROCRASTINATION

La procrastination est l'habitude de reporter inutilement à plus tard des tâches ou des activités. Cette mauvaise habitude entraîne des pertes de temps, des échecs et une insatisfaction personnelle. Elle mène également à des émotions intenses, telles que des sentiments de culpabilité, d'anxiété, de dévalorisation de soi et de frustration. Contrairement à ce que l'on peut croire, la procrastination n'est pas un signe de paresse, ni de mauvaise volonté. C'est plutôt une façon de se protéger de la peur de l'inconnu et d'éviter de faire des tâches ennuyantes ou exigeantes.

LES CAUSES DE LA PROCRASTINATION

- **L'anxiété de performance**
 - Certains étudiants redoutent tellement d'être critiqués ou ont tellement peur d'échouer qu'ils reportent à plus tard la réalisation de leur travail. En faisant le travail à la dernière minute, ils se sentent à l'abri des critiques, puisqu'ils pourront se justifier sous le prétexte d'un manque de temps pour réaliser adéquatement leur travail.
- **Le manque d'intérêt**
 - Certains étudiants éprouvent un manque de motivation à accomplir le travail demandé en raison d'un manque d'intérêt pour leur domaine d'études, ou simplement pour le travail en tant que tel. On remarque également que certains étudiants réagissent automatiquement en reportant à plus tard tout ce qui leur est imposé par les autres. L'impression d'une atteinte à leur liberté semble perçue comme étant insupportable.
- **Le perfectionnisme**
 - Certains étudiants sont continuellement à la poursuite de standards de performance inaccessibles, ce qui génère du découragement, même de l'anxiété, et qui favorise la procrastination. Il vaut mieux se concentrer sur les exigences réelles d'un travail et s'en tenir plutôt que de chercher à faire un travail exceptionnel et ne pas réussir à le terminer.
- **L'incertitude et la difficulté à prendre des décisions**
 - Certains étudiants renoncent à commencer un travail simplement puisqu'ils doutent de ce qui leur est demandé. Il est plus difficile de se mettre à la tâche si on ne connaît pas ce qui est attendu. De plus, la difficulté à prendre des décisions concernant la façon de réaliser un travail ou d'identifier ce qui est plus important à étudier pour un examen peut occasionner une remise à plus tard des périodes d'études.
- **La crainte de l'inconnu**
 - Certains étudiants deviennent très anxieux devant des situations nouvelles et inconnues et tentent alors de les éviter. Ces étudiants concluent souvent qu'ils ne pourront pas réussir. Une telle attitude défaitiste favorise la procrastination et empêche l'étudiant de développer de nouvelles habiletés.
- **L'évitement de situations ennuyantes ou désagréables**
 - Certains étudiants reportent à plus tard leurs périodes d'études tout simplement parce qu'ils n'aiment pas tel travail ou telle matière. Ces étudiants optent alors pour une activité plus plaisante que l'étude.
- **La mauvaise gestion du temps**
 - Certains étudiants éprouvent de la difficulté à pouvoir bien gérer leur temps. Ces étudiants sont souvent incertains de leurs priorités, leurs buts et leurs objectifs. Donc, ils se sentent souvent accablés par la tâche et s'inquiètent alors de leurs travaux et examens à venir plutôt que d'y travailler.

QUE FAIRE POUR VAINCRE LA PROCRASTINATION?

- **Un objectif de carrière clair et défini**
 - Précise tes objectifs de carrière et tes intérêts personnels
 - Cultive ta curiosité envers ton domaine d'études
- **La gestion du temps**
 - Planifie ton travail et tes périodes d'études
 - Identifie tes priorités
 - Divise tes gros travaux en petites tâches plus faciles à réaliser
 - Prépare ton matériel et commence à travailler aussitôt installé à ton bureau de travail
 - Réserve-toi du temps pour les imprévus
- **La persévérance**
 - Retire la motivation de la réussite d'une évaluation ou d'un cours déjà complété
 - Renforce ton plaisir d'apprendre en privilégiant des façons d'apprendre qui correspondent à tes besoins et à tes intérêts
 - Récompense-toi pour ton progrès et pour chaque tâche accomplie
 - Fais confiance à tes habiletés et à tes ressources
 - Apprends à voir les erreurs comme des occasions d'apprentissage
 - Demande de l'aide si nécessaire
- **Un environnement sans distractions**
 - Identifie les éléments de ton environnement qui t'empêchent d'être productif
 - Travaille dans un environnement propice à la productivité

